

献立表

2026/01月分

すてらこども園(一般)

日	曜	昼食	3時おやつ
1	木	※ 1/3日まで年末休み(休園)	
2	金		
3	土		
05	月	ラーメン(豚肉・キャベツ), 田芋の甘から煮, おやつ小魚(ごま), バナナ	ジョアFa, おにぎり(さけわかめ・ごま)
06	火	御飯, もすくのすまし汁, 赤魚のマヨネーズ焼き, パパイリチー, みかん	牛乳, 大学芋(ごま)
07	水	★七草, うちな-ぞうすい, 魚てんぷら, 白和え(ほうれん草・ひじき), ヤクルト	牛乳, ホットケーキ
08	木	★お弁当会	牛乳, 手作りスコーン
09	金	さつま芋御飯(黒ごま), ほうれん草のみそ汁, さばの塩焼き, 筑前煮(だいこん), りんご	ヨーグルト, ウエハース
10	土	御飯, すまし汁(わかめ・えのき), クリームシチュー(米粉), 果物	麦茶, 菓子パン
12	月	※ 成人の日(休園)	
13	火	御飯, わかめスープ(えのき), マーボー豆腐(キッズ), はるさめサラダ, いちご	牛乳, スイートポテト(りんご・米粉)
14	水	御飯, みそ汁(キャベツ・あげ), さばの竜田揚げ, クーパイリチー, きゅつりの土佐あえ, みかん	牛乳, 人参ヒラヤーチー
15	木	もすく丼, みそ汁(じゃが芋・えのき), 小松菜とツナのごま和え, いちご	牛乳, おにぎり(みそ)
16	金	御飯, ちむしんじ, 白身魚のキャロット焼き, 大根葉炒め, みかん	牛乳, プリン, クラッカー
17	土	セーファン, 粉ふき芋(青のり), 果物	麦茶, 菓子パン
19	月	御飯, みそ汁(こまつな・えのき), 揚げだし豆腐(みぞれ煮), じゃが芋きんぴら, いちご	牛乳, 沖縄ぜんざい
20	火	御飯, みそ汁(かぼちゃ・わかめ), さばの焼きおろし煮, 切干大根の旨煮, バナナ	牛乳, もすく天ぷら
21	水	御飯, 納豆みそ, みそ汁(豆腐・わかめ), 肉じゃが(豚肉), ほうれん草とコーンの和え物, いちご	ジョアca, おにぎり(梅ちり・ごま)
22	木	☆ 誕生会, カレー風味ごはん, キャベツコーンスープ, ヒレカツ(卵なし), マカロニサラダ, みかん	牛乳, 誕生ケーキ
23	金	御飯, みそ汁(切干だいこん・かぼちゃ), 赤魚の甘辛焼き, 豆腐チャンプルー, りんご	牛乳, つぶつぶ人参ゼリー(寒天), caせんべい
24	土	ドライカレーライス, 野菜コーンスープ(さつまいも), 果物	麦茶, 菓子パン
26	月	ご飯, みそ汁(もやし・コーン), 大根と厚揚げのそぼろ煮, 白身魚のケチャップあえ, いちご	牛乳, 米粉蒸しパン・小豆
27	火	御飯, 豚汁, さばと玉ねぎのみそ煮, ひじきの煮物(にんじん), みかん	牛乳, かぼちゃのグラタン
28	水	御飯, すまし汁(豆腐), 八宝菜, わかさぎのかりん揚げ, みかん	牛乳, 蒸し芋
29	木	タコライス, クリームスープ, ごぼうのサラダ(にんじん), いちご	牛乳, みそポーポー
30	金	御飯, ゆし豆腐汁, ニラレバ炒め, クリーミーポテトサラダ, りんご	牛乳, はちま棒, おやつ小魚(ごま)
31	土	休園	

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	577	22	17.3	285	2.9	413	0.44	0.46	34	6	1.7
目標量	574	22.9	15.9	259	2.3	225	0.22	0.36	18	3.6	1.6
充足率(%)	101	96	109	110	126	184	200	128	189	167	106
3才未満児	491	19.2	15.7	274	2.6	333	0.38	0.42	26	4.7	1.3
目標量	465	18.6	12.9	215	2	190	0.2	0.28	18	3.3	1.4
充足率(%)	106	103	122	127	130	175	190	150	144	142	93

献 立 表

2026年1月

日付	離乳食開始期	離乳食7~8	離乳食9~11	離乳食【おやつ】
01(木)	※ ~1/3日(土)まで年末休み(休園)			
02(金)				
03(土)				
05(月)	10倍粥 かつおだし汁 小松菜、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 小松菜、玉ねぎつぶし煮	硬粥 みそ汁 小松菜、玉ねぎ煮	キャベツのおかゆ バナナ
06(火)	10倍粥 かつおだし汁 パパイア、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 パパイア、人参つぶし煮	硬粥 すまし汁 パパイア、人参煮	さつまい煮
07(水)	野菜かゆ かつおだし汁 ほうれん草、人参ペースト	野菜かゆ かつおだし汁 ほうれん草、人参つぶし煮	野菜かゆ かつおだし汁 ほうれん草、人参煮	きな粉かゆ みかん
08(木)	★お弁当会			野菜がゆ
09(金)	10倍粥 かつおだし汁 さつまい、大根ペースト	全粥 かつおだし汁 さつまい、大根つぶし煮	硬粥 みそ汁(ほうれんそう) さつまい、大根煮	ほうれん草のお粥
10(土)	10倍粥 昆布だし汁 人参、玉ねぎペースト	全粥 昆布だし汁 人参、玉ねぎつぶし煮	硬粥 すまし汁(じゃが芋) 人参、玉ねぎ煮	ミルクかゆ
12(月)	※ 成人の日(休園)			
13(火)	10倍粥 かつおだし汁 きゅうり、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 きゅうり、玉ねぎつぶし煮	硬粥 すまし汁(えのき) きゅうり、玉ねぎ煮	南瓜のおかゆ いちご
14(水)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツ、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 キャベツ、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(玉ねぎ) キャベツ、人参煮	人参のおかゆ みかん
15(木)	10倍粥 野菜だし汁 小松菜、玉ねぎペースト	全粥 野菜だし汁 小松菜、玉ねぎつぶし煮	硬粥 みそ汁(じゃが芋) 小松菜、玉ねぎ煮	みそ粥
16(金)	10倍粥 かつおだし汁 じゃが芋、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 じゃが芋、人参つぶし煮	硬粥 レバーのだし汁 じゃが芋、人参煮	青菜のお粥
17(土)	10倍粥 しいたけだし汁 人参、ほうれん草ペースト	全粥 しいたけだし汁 人参、ほうれん草つぶし煮	硬粥 すまし汁 人参、ほうれん草煮	ミルク粥

献立表

2026年1月

日付	離乳食開始期	離乳食7~8	離乳食9~11	離乳食【おやつ】
19(月)	10倍粥 かつおだし汁 じゃが芋、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 じゃが芋、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(小松菜) じゃが芋、人参煮	きな粉がゆ いちご
20(火)	10倍粥 昆布だし汁 大根、人参ペースト	全粥 昆布だし汁 大根、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(かぼちゃ) 大根、人参煮	野菜がゆ バナナ
21(水)	10倍粥 かつおだし汁 ほうれん草、コーンペースト	全粥 かつおだし汁 ほうれん草、コーンつぶし煮	硬粥 みそ汁(わかめ) ほうれん草、コーン煮	じゃが芋のお粥 いちご
22(木)	10倍粥 野菜だし汁 きゅうり、人参ペースト	全粥 野菜だし汁 きゅうり、人参つぶし煮	硬粥 キャベツスープ きゅうり、人参煮	キャベツのお粥 みかん
23(金)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツ、かぼちゃペースト	全粥 かつおだし汁 キャベツ、かぼちゃつぶし煮	硬粥 みそ汁(玉ねぎ) キャベツ、かぼちゃ煮	人参のおかゆ
24(土)	10倍粥 かつおだし汁 トマト、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 トマト、玉ねぎつぶし煮	硬粥 コーンスープ トマト、玉ねぎ煮	ミルク粥
26(月)	10倍粥 かつおだし汁 大根、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 大根、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(コーン) 大根、人参煮	青菜のお粥 いちご
27(火)	10倍粥 かつおだし汁 ひじき、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ひじき、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(大根) ひじき、人参煮	南瓜のおかゆ
28(水)	10倍粥 かつおだし汁 白菜、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 白菜、玉ねぎつぶし煮	硬粥 すまし汁(人参) 白菜、玉ねぎ煮	さつまい煮 みかん
29(木)	10倍粥 昆布だし汁 ごぼう、人参ペースト	全粥 昆布だし汁 ごぼう、人参つぶし煮	硬粥 コーンスープ(だいこん) ごぼう、人参煮	みそ粥 いちご
30(金)	10倍粥 かつおだし汁 玉ねぎ、胡瓜ペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎ、胡瓜つぶし煮	硬粥 みそ汁(じゃがいも) 玉ねぎ、胡瓜煮	じゃが芋マッシュ
31(土)				

※ 休 園